Die

Freikörperkultur

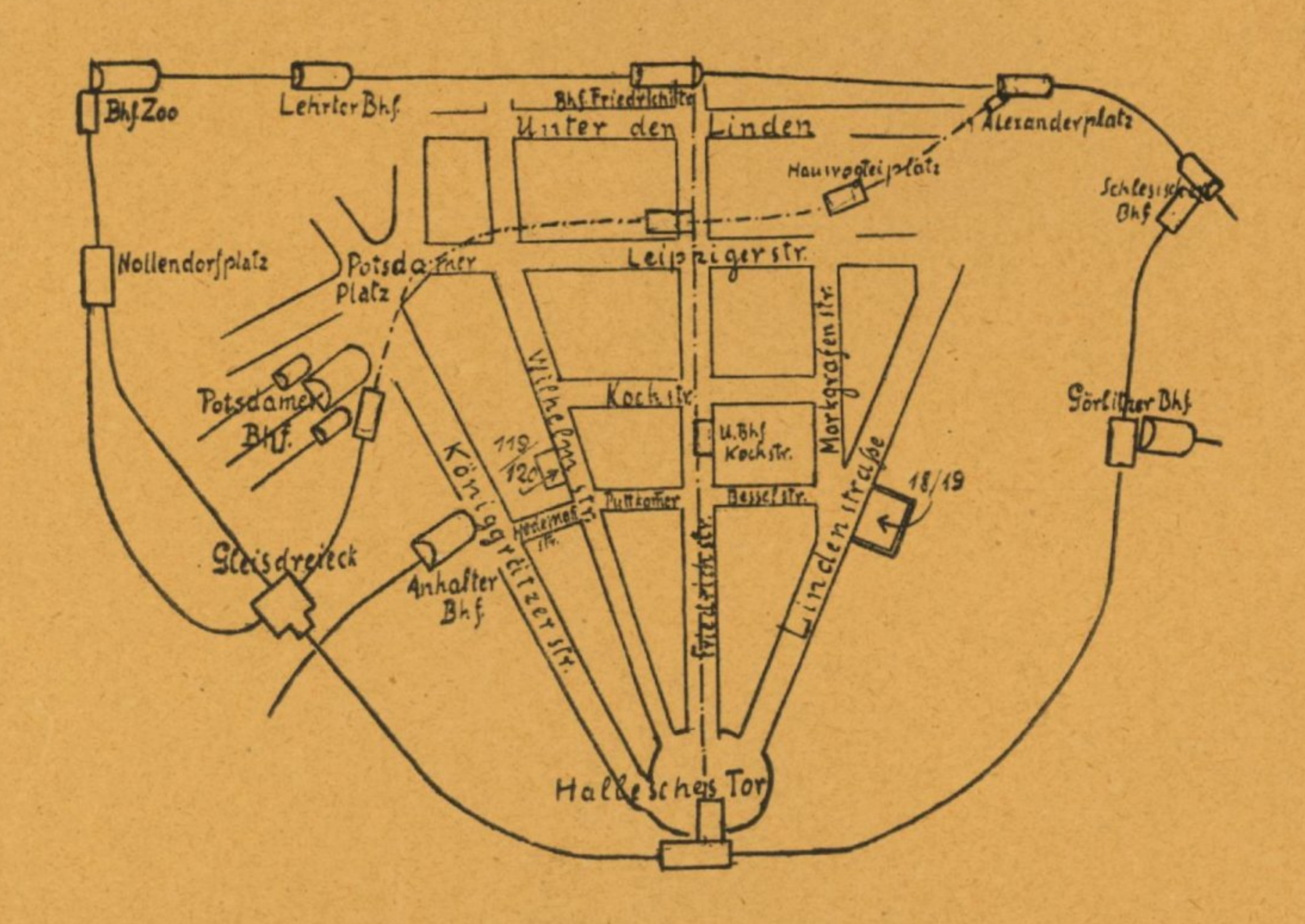


Jahrgang 1928
Heft Nummer 10

Oktober
Verlagsort Berlin

Preis 30 Pfennig
Oesterreich 50 g.

Planskizze der Bahnverbindungen zur Geschäftsstelle



In unmittelbarer Nähe der Bahnhöfe: Potsdamer Bhf., **Anhalter Bhf.**
U.-Bhf. Kaiserhof, U.-Bhf. Kochstrasse, U.-Bhf. Hallesches Tor.
Autobus: 4, 12, 14. Strassenbahn: 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199

Auskünfte und Anmeldungen

während der Bürozeit:
Wilhelmstrasse 119-120, 3. Quergebäude, hochparterre,

in den **Sprechstunden:**
Montag, Donnerstag, Freitag von 5—7 Uhr nachm.
Lindenstrasse 18-19 (Dr. Morenhoven), oder nach besonderer Vereinbarung.

Sonnabends 9—9½ Uhr vorm. im Lunabad, Eingg. Bornimerstr.

Schriftlichen Anfragen ist Rückporto beizufügen.

Fernsprech-Anschluss: Amt Dönhoff Nr. 9767.

Die Freikörperkultur

MONATSSCHRIFT FÜR LEBENSGESTALTUNG

Herausgeber: Dr. Morenhoven

Schriftleitung und Verlag: Berlin S. W. 48, Wilhelmstrasse 119/120

Jahrg. 1928 Oktober Heft 10

Inhalt:

Nackt in Luft und Sonne

von Dr. med. Erwin Hof

Facharzt für biologische Heilkunst, München

I. Teil.

Gibt es etwas herrlicheres, als seinen Körper völlig nackt von der Sonne bestrahlen und den lauen Sommerlüften umfächeln zu lassen? Ich kenne keinen größeren und schöneren Genuß! Sehnsüchtig warte ich die langen Wintermonate hindurch auf den Frühling, der es mir ermöglicht, meine täglichen Luft- und Sonnenbäder wieder aufzunehmen. Hei wie treibt es mich da morgens aus dem Bette, wenn mich die ersten Strahlen der am wolkenlosen, einen herrlichen Tag verheißenden Himmel aufgehenden Sonne wecken! Froh und leicht wird mir da ums Herz. Die letzten Reste der Schlaftrunkenheit werden durch eine kalte Ganzabwaschung beseitigt und frisch und ausgeruht, wie neugeboren, schlüpfe ich in meine

Die Umstellung auf die Winterarbeit hat eine durchgreifende Änderung des Arbeitsprogramms gebracht. Man beachte die Mitteilungen der Bünde in diesem Heft.

drei Kleidungsstücke: Schillerhemd, Kniehose und Schuhe. Dann wird der Rucksack gepackt, mit Liegedecke, Frühstück und irgend einer zu erledigenden Arbeit, auf dem Rade verstaut und hinaus geht es in rascher Fahrt durch die dumpfe, dunstige Stadt ins schöne Isartal. Bald liegt die Stadt hinter mir und herrlicher Hochwald umgibt mich. Welche Lust ist es für mich, auf meiner Rennmaschine im 20-km-Tempo dahinzusausen. Mein Herz ist voll Freude, daß ich als 47-jähriger noch so jung und leistungsfähig bin, wie vor 25 Jahren und voll Dankbarkeit für den herrlichen Naturgenuß, dem ich entgegenfahre. Wie wohl tut mir die körperliche Anstrengung des Radelns. Mitleidig schauen die Insassen der mich überholenden Autos auf mich armen Kerl, der ich mich auf meinem Rade so abschinden muß, anstatt bequem wie sie dahinfahren zu können. Wenn sie wüßten, was ich denke! Nicht Neid steigt in mir auf, sondern Mitleid hab ich mit ihnen, weil sie den herrlichen Genuß des Radelns, der für mich eben in der damit verbundenen Anstrengung und Durcharbeitung des Körpers besteht, nicht kennen.

Nach knapp dreiviertelstündiger Fahrt habe ich meinen Sonnenliegeplatz im Walde erreicht. Ich liebe die öffentlichen Sonnenbäder nicht mit ihrer Massenansammlung von schwitzenden, lärmenden, staubaufwirbelnden, rauchenden und biertrinkenden Menschen. Es ist für mich ein ganz anderer Genuß, allein mitten in Gottes schöner Natur, fern von all der Unruhe und Disharmonie, die die Menschen immer um sich verbreiten, in Luft und Sonne zu baden.

Angekommen, ist das erste: runter mit Hemd, Hose und Schuhen. Wie herrlich ist es, den trotz der leichten Kleidung doch durch die scharfe Fahrt in Schweiß geratenen Körper nackt den Sonnenstrahlen und dem linde fächelnden Winde preiszugeben. Bin ich trocken, dann wird der ganze Körper mit einem guten Hautfunktionsöle tüchtig eingerieben. Dann wird der Rucksack ausgepackt, die Decke ausgebreitet, der mitgenommene Imbiß im kühlen Tannendickicht verwahrt und mit einem Gefühl unendlichen Wohlbehagens lege ich mich nieder. Wie köstlich ist dieses Nacktsein mitten im Walde. Die Tannen duften, die Bienen und Käfer summen und die Blütendolden der Waldblumen und Sträucher, die Vögel jubilieren in den Zweigen voller Lebens- und Liebeslust und über allem wölbt sich die tiefblaue Glocke des wolkenlosen Himmels mit der strahlenden Sonne, die mit ihrem Lichte und ihrer Wärme dieses ganze frohe Leben von Pflanzen und Tieren hervorzaubert, mir zur Wonne und Freude. Dieses Liegen in den warmen Sonnenstrahlen, mitten in der Natur, frei von all dem Schmutze, der Unnatur und Unrast der Großstadt, mit allen Sinnen ihre Herrlichkeiten in Leib und Seele einsaugend, das ist für mich ein Genuß, wie ich mir einen größeren und schöneren gar nicht ausdenken kann. Eine wohlige Müdigkeit kommt über mich. Ich denke gar nichts mehr, sondern empfinde bloß. Vergessen sind alle Sorgen und Lasten des Alltags. In meiner Nacktheit fühle ich mich völlig eins mit Gott und seiner Schöpfung. Meine Ohren hören den

hundertfachen Vogelsang, das tausendfache Insektensummen und das leise Rauschen in den Tannenwipfeln, meine Augen sehen die Bäume, Sträucher und Gräser, die hoch am Himmel hinschießenden Schwalben, die Bienen, Käfer und Schmetterlinge, den unendlichen Himmel; meine Lungen atmen die herrliche, von Harz- und millionenfachem Blütenduft geschwängerte Sommerluft. — Und da zieht eine tief empfundene Dankbarkeit in meine still und ruhiggewordene Seele ein, alle diese Herrlichkeit in Kraft und Gesundheit, mit gesunden Sinnen und empfänglichem Herzen genießen zu dürfen. Und gleichzeitig durchströmt meine Seele ein wunderbares Gefühl des Geborgenseins in Gott, trotz allen Härten, Kämpfen und Leiden, die das Leben mir in ausgiebiger Weise bringt. Felsenfest wird da der Glaube in mir, daß, mag das Leben auch noch so hart und grausam erscheinen, alles zu meinem besten geschieht und demütig erkenne ich meine Kleinheit und Unwichtigkeit in der unendlichen, für uns in Ziel und Zweck ewig unfaßbaren Schöpfung. Freude und Trauer durchströmen gleichzeitig meine Seele. Trauer über meine Winzigkeit und Ohnmacht, Freude darüber, leben und wirken zu dürfen! —

Ganz deutlich spüre ich die Kraft, die von den mich umgebenden Pflanzen und der Erde, auf der ich liege, auf mich überströmt. Wie wohl tut mir der Wald mit seinen leise rauschenden Wipfeln. Da stehen sie, die Jahrhunderte alten Tannen, ruhig und majestätisch. Schweigend strömen sie ihre Lebenskräfte in unermeßlicher Fülle in ihre Umgebung aus. Wie ein Lebenselexier wirken diese Kraftströme, die ich ganz deutlich empfinde, sowie die eherne Majestät und Ruhe auf mich. Kein häßliches Bild, kein böses Wort, kein törichtes Geschwätz kommt von ihnen, um die Harmonie meiner Seele mit der Umwelt zu stören, wie dies unter den Menschen in der Großstadt dauernd der Fall ist. Diese nehmen mir bloß Kraft, können mir aber keine geben, während der Wald mir nicht nur keine nimmt, sondern im Gegenteil in Fülle gibt. Und nicht minder stark empfinde ich die Magnetströme, die von der Erde, auf der ich liege, auf mich übergehen. Erde, du Urquell allen Lebens! Wie köstlich ist es, nackt auf dir zu liegen und alle deine gewaltigen Kraftströme unmittelbar in sich aufzunehmen. Verschwunden ist in den Steinhäusern und auf den Asphaltstraßen der Großstadt dieser lebensspendende Kraftstrom.

Hab ich mich dann in wohligem Dahindämmern und körperlichem und seelischem Genießen eine Stunde ausgeruht, dann nehme ich die mitgenommene Arbeit vor: Die Durchsicht der eingegangenen Morgenpost, den Entwurf eines Zeitschriftenartikels, oder die Lektüre eines mir zur Besprechung zugeschickten Buches. Ist meine Arbeit beendet und mein Körper durch das Liegen ausgeruht, dann mache ich Freiübungen: Aufstemmen am Boden liegend, Kniebeugen, Hand- und Kopfstände, Ueberschläge usw. So verbringe ich meine Zeit mit Ruhen, Arbeiten, Nachdenken und Turnen. Unterdessen ist es Mittag geworden und nun fordert mein Magen gebieterisch sein Recht. Mit einem

wahren Heißhunger falle ich über den mitgenommenen Imbiß, meine erste Mahlzeit, her. Köstlich schmecken mir die Kirschen, Aprikosen, Pfirsische, Bananen und das kernige, mit Gurken- und Tomatenscheiben belegte Vollbrot. Nachdem ich gegessen habe, strecke ich mich wieder auf meiner Decke aus und gebe mich ganz dem rein vegetativen Behagen hin, satt in der Sonne mitten in der herrlichen Natur zu liegen. Viel zu schnell verfliegen so die Stunden und der Zeitpunkt naht, wo es für mich heißt, an die Heimkehr zu denken, denn um zwei Uhr spätestens muß ich zu Hause sein bei meinen Patienten, die meistens schon auf mich warten. Flink wird alles zusammengepackt, der Rucksack aufs Rad geschnallt, in die paar Kleidungsstücke geschlüpft und mit erfrischtem Körper und froher Seele geht es in rascher Fahrt nach Hause. Wenn die Stadt mit ihrem Schmutze, Dunst und Hasten mich wieder aufnimmt, dann will mich Traurigkeit befallen, daß ich wieder aus der herrlichen Natur heraus und in all diese häßliche Unnatur hinein muß. Aber der frohe Ausblick, morgen und all die kommenden Tage wieder auf Stunden ihr entfliehen zu können, verscheucht diese trüben Ueberlegungen. Das Leben ist nun einmal so, daß es uns in der Erfüllung unserer Pflicht an die Großstadt bindet. Wie die Zellen in unserem Leibe, so sind auch wir Einzelmenschen in ähnlicher Weise Teilchen eines höheren, lebendigen Ganzen und in unserem ganzen Leben und Wirken durch die für dieses höhere Ganze geltenden Lebensgesetze ehern gebunden.

Kommen dann die heißen Tage, so ist das Sonnenbaden ohne Gelegenheit, sich im Wasser abkühlen zu können, nicht mehr möglich. Ich muß daher meinen stillen, einsamen Waldplatz mit einem solchen an der Isar vertauschen. Ich bin da wohl auch in der freien Natur, aber doch immer unter Menschen, die mich durch ihren Lärm und ihre Unnatur zu keinem vollen Naturgenusse kommen lassen. Auch mit dem völligen Nacktsein ist es nun vorbei. Denn hier muß ich gemäß sittenpolizeilicher Vorschrift „sittsam“ eine Badehose tragen. Wie lästig ich dieses Kleidungsstück körperlich und wie entwürdigend ich es seelisch empfinde, darüber will ich weiter gar nicht sprechen. Nur so viel möchte ich sagen, daß die Badehose nicht ein Zeichen von Sittlichkeit, sondern im Gegenteil ein solches von schmutziger Gesinnung ist.

Am schönsten sind die Sonntage. Da habe ich den ganzen Tag für mich und fahre mit meinem Rade schon in aller Frühe weg, entweder die Isar weit hinauf, wo sie noch einsam ist, oder an ein einsames Uferstück eines unserer herrlichen Seen. Wild und romantisch ist gegen das Gebirge zu die Isar, noch völlig unreguliert, wie zu unserer Urväter Zeiten, der alten Germanen. Von 9 Uhr morgens bis 6 Uhr abends verbringe ich da meine Zeit mit Liegen und Träumen im Sande, Lesen, Schwimmen und Tauchen, Dauerlaufen, Turnübungen usw. Kleider und Rad werden im Busche gut versteckt und dann gehts im Dauerlaufe etwa eine Stunde stromaufwärts. Nach kurzem Verschnaufen schwimme ich dann die

ganze Strecke bis zu meinem Liegeplatz hinunter. Hei, was ist das für ein köstlicher Genuß nach dem anstrengenden, schweißtreibenden Laufe in der kühlen Flut stromabwärts zu schwimmen, oder auf dem Rücken liegend mit dem Blick in den blauen Himmel, sich einfach von der Strömung treiben zu lassen. Am schönsten ist es immer an solchen Tagen, an denen mich ein Gewitter überrascht. Da flüchte ich mich angstvoll zu den nächsten menschlichen Behausungen, sondern erlebe in nacktem Einssein mit der Natur das Schauspiel der niederprasselnden Regenschauer, der zuckenden Blitze und der krachenden Donnerschläge in seiner ganzen urgewaltigen Schönheit. Meinen nassen, in der abgekühlten Luft abgekühlten Körper erwärme ich rasch wieder durch einen tüchtigen Dauerlauf. Einfach herrlich sind solche Regenbäder, besonders wenn nachher die Sonne wieder durchbricht und man sich in ihren Strahlen wieder trocknen und erwärmen kann.

So nehme ich meine Sonnen- und Luftbäder. Da meine robuste Art, wie ich mich zur Natur stelle und ihr einordne, nicht für jedermann taugt — was den einen stärkt, schwächt den anderen und schadet — so will ich in einem zweiten Teile ausführlich darüber berichten, wie besonders der Anfänger vorzugehen hat, um ohne Schaden zu nehmen, in Luft und Sonne zu baden und sich allmählich an diesen herrlichen Naturgenuß zu gewöhnen. Vor allem will ich auch zeigen, wie der Kranke das Luft- und Sonnenbad im einzelnen Falle mit Vorteil zu seiner Heilung und nachher zu seiner Gesunderhaltung zu gebrauchen hat.

Kaplan Fahsel und die Freikörperkultur

Der auch vielen Nichtkatholiken durch seine Vorträge und Schriften bekannte Kaplan Fahsel hat in einem vor kurzen im „Berliner Tageblatt“ erschienenen Aufsatz „Schamgefühl und Aesthetik“ unter anderem zur Freikörperkultur in einer Weise Stellung genommen, die nicht unwiderlegt bleiben soll.

Einleitend spricht er davon, es gäbe heutzutage „eine hygienisch und sportlich aufgezogene Nacktheit, die unter Verletzung des Schamgefühls die hygienischen und athletischen Forderungen überschreitet und das Nackte um des Nackten willen kultiviert“. Sollte, was anzunehmen ist, Kaplan Fahsel hiermit die Freikörperkulturbewegung meinen, so hätte er sich aus den einschlägigen Schriften sehr leicht zum mindesten davon überzeugen können, daß es eine irgendwie ernst zu nehmende Freikörperkultur, die das Nacktsein blos um des Nacktseins willen betreibt, gar nicht gibt. Oder sollte etwa ein Wissenschaftler wie Fahsel so „wissenschaftlich“ gearbeitet haben, daß ihm die Literatur über seinen Gegenstand unbekannt geblieben wäre? Zudem widerlegt er in den folgenden Sätzen sich selbst, da dort gerade als „Scheinbeweise“ für die Bewegung eine Anzahl Zwecke ganz richtig angeführt werden, die durch die Nacktheit erfüllt werden sollen. Und gerade

sie gehören zu dem wesentlichsten, warum, um in der Sprache Fahsels zu bleiben: „Nacktsein betrieben wird". Darüber wird noch weiter unten mehr zu sagen sein. Was nun aber die Ueberschreitung der „hygienischen und athletischen Forderungen" anbelangt, so wäre Fahsel wiederum auf die Literatur zu verweisen, in der die hygienischen Vorteile des völligen Unbekleidetseins hinlänglich dargetan werden. Ueber die Gesundheitsgefährlichkeit der Badebekleidung, die Notwendigkeit bei ernsthaft betriebener Gymnastik alle Muskeln des Körpers zu erfassen, und deshalb keine durch Bekleidung den prüfenden Blicken des Uebenden wie des Lehrenden zu entziehen, ist, um nur wenige Beispiele herauszugreifen, doch wahrlich genug geschrieben worden! Einen Gegenbeweis versucht Fahsel auch gar nicht zu führen. Auch die Vorzüge der Nacktheit, die erst wirklich freie Bewegung ermöglicht, bei der Ausübung vieler Sportarten sind einigermaßen in die Augen fallend. Die vielberufenen Griechen, die bei ihren olympischen Spielen den Kulturlappen sicherlich aus Zweckmäßigkeitsgründen fallen ließen, mögen hier wieder einmal als Kronzeugen angeführt werden.

Sollte übrigens das Wort „athletisch" ein Druckfehler und in „ästhtisch" zu verbessern sein, so ist zwar über Geschmacksfragen ein Streit nicht gut möglich. Immerhin ist doch aber nicht einzusehen, warum halbverhüllte Menschenkörper ästhetisch mehr befriedigen sollten. Sollte Gott, der den Menschen bekanntlich hüllenlos in die Welt setzte, mit der Schaffung der primären Geschlechtsmerkmale wirklich einen so argen Mißgriff gegen die Regeln der Schönheit begangen haben?!

Fahsel führt des weiteren aus, die Verteidigung der Freikörperkultur „als Mittel zur Erwerbung und Erhaltung menschlicher Leibesschönheit" schlüge fehl, da „häßliche Frauen und Männer durch nacktes Umhergehen in der Gesellschaft" nicht schön würden. Von den eingehenden, durch Bilder auch dem Laien nachdrücklich vor Augen geführten Nachweisen der Frau Mensendieck, die am Beispiel der Frauenkleidung zeigt, daß die Teile, die die jeweilige Mode verhüllt, bald weniger schön werden, während die von dieser Göttin den Blicken ausgesetzten eigenartigerweise recht rasch auch ästhetisch zu befriedigen vermögen, scheint Fahsel nichts gehört und gesehen zu haben. Auch scheint ihm die Tatsache entgangen zu sein, daß seit Einführung der kurzen Röcke die krummen und unschönen Beine unter der Frauenwelt eine auffällige Abnahme erfahren haben. Nacktheit in Gesellschaft macht freilich noch nicht an sich schön, aber sie führt eben dazu, mehr auf seinen Körper zu achten. Da der Mensch ziemlich bildungsfähig auch in körperlichem Sinne ist, läßt sich dann schon durch Arbeit am Körper manches erreichen, und was diese Generation nicht mehr kann, kommt zumindesten sicher der folgenden zugute, bei der man eben schon früh anzufangen vermag, von den Wirkungen einer durch Freikultur geförderten Zuchtwahl hier ganz abgesehen.

Sehr merkwürdig ist das, was Fahsel als Gegenbeweis gegen eine allerdings sehr wichtige

Stütze der Freikörperkultur, die „Erziehung zur Keuschheit", um mit seinen Worten zu reden, anführt. Keuschheit, die nach ihm „in der naturgewollten Beherrschung des Zeugungsprozesses besteht" würde nämlich durch Freikörperkultur nicht erreicht, vielmehr nur „eine Entspannung der Geschlechter", die er, man höre und staune mit — Stumpfsinn bezeichnet. Zunächst dürfte es höchst zweifelhaft sein, ob die Natur eine Beherrschung des Zeugungsprozesses tatsächlich will, doch darüber soll hier nicht geredet werden, da es unbedingt richtig ist, daß eine Beherrschung des Zeugungsprozesses und vor allem des Geschlechtstriebs überhaupt in gewissen Grenzen Grundlage wie jeder hochentwickelten so auch unserer derzeitigen Kultur ist. Voraussetzung für eine Beherrschung des Triebes dürfte doch aber insbesondere sein, daß die schwüle Spannung zwischen den Geschlechtern, genährt zum größten Teile durch das Verhüllen voreinander, aus der Welt geschafft wird, eine Entspannung der Geschlechter, wie Fahsel es nennt, eintritt. Fahsel wird doch wohl nicht behaupten wollen, daß keusch der ist, der das Tier in seiner Brunst nur mit Gewalt niederzwingen kann, sondern wahrhaft keusch ist doch wohl, wer bei voller Erhaltung auch der erotischen Erlebensfähigkeit von dem anderen Geschlechte einen Abstand gewonnen hat, daß er nicht schon von ihm als solchen in jedem Falle sexuell gereizt wird und der infolge dieser Minderung der erotischen Spannung nun seinen Trieb ohne große Mühe in die kulturgewollten Bahnen lenken kann? Wer aber wollte diese Entspannung als Stumpfsinn bezeichnen? Daß eine Abstumpfung des Triebes unter diese Grenze infolge der Freikörperkultur nicht eintritt, darüber ist sich nicht nur ihr ganzes Schrifttum einig, das beweist noch viel mehr die Praxis; es ist wirklich überflüssig, darüber Worte zu verlieren. Fahsel möge sich einmal vielleicht durch persönliche Einsichtnahme davon überzeugen. Wie sehr aber auf der anderen Seite eine Aufhebung der gegenseitigen Verhüllung zu der notwendigen Entspannung führt, zeigt wiederum aufs Deutlichste die heutige größere Freiheit insbesondere der Frauenkleidung. Man vergegenwärtige sich nur, daß früher der bloße Anblick eines unverhüllten Frauenbeines die Männerwelt so erregte, daß bei Regenwetter, wo die Damen die Röcke etwas heben mußten, Männer hinter ihnen herliefen, bloß um ein Frauenbein zu Gesicht zu bekommen, und vergleiche damit die heutige Unbekümmertheit diesem „Reizmittel" gegenüber, und man wird leicht erkennen, wie schon eine teilweise Entschleierung des „Geheimnisses" zu einer Minderung der erotischen Schwüle führt.

Wenn Kaplan Fahsel dann fortfährt, daß jede „unnötige und künstlich herbeigeführte" Erregung des Geschlechtstriebes eine Gefahr für den Menschen bedeutet, so kann man dem nur zustimmen. Eine solche Erregung ruft ja aber gerade das Verhüllen oder das raffinierte teilweise Enthüllen hervor, das in unserer heutigen Gesellschaft gang und gäbe ist, und das gerade die Freikörperkulturbewegung beseitigen will. Daß

durch sie selbst solche Aufstachelung des Triebes nicht hervorgerufen wird, gibt ja eigentlich Fahsel selber zu, denn Abstumpfung der Sinnlichkeit bis zum Stumpfsinn, die er ihr vorwirft, und künstliche Erregung des Geschlechtstriebes dürften sich noch wohl eigentlich ausschließen!

Daß es ein für den Menschen unbedingt notwendiges, ihn vom Tiere unterscheidendes Schamgefühl, das, wie Fahsel sich ausdrückt, „den Zeugungsprozeß" schützt, durchaus gibt, wird niemand bestreiten wollen. Aber auch Fahsel wird doch wohl im Ernst der Freikörperkultur nicht vorwerfen, daß sie eine Vornahme der Zeugung in aller Oeffentlichkeit fordere! Von diesem durchaus auch von uns anerkannten Schamgefühl spricht er des weiteren in den folgenden Teilen des Aufsatzes, wo er es mit dem Gewissen vergleicht, und dies Schamgefühl ist es auch, auf das das von ihm gebrachte Kant-Zitat sich bezieht. Den Grundpfeiler menschlicher Gesittung, der auf ihm basiert, wollen wir Anhänger der Freikörperkultur wahrlich nicht erschüttern, wir bekämpfen nur das künstlich in den Menschen hineingezogene Schamgefühl, das Teile des eigenen Körpers als „unanständige", vor anderen zu versteckende betrachtet und das im Grunde auf die Anschauung zurückgeht, für die der Körper überhaupt etwas Minderwertiges, ja „Sündhaftes" darstellt.

Und ob diese Anschauung oder die unsere von der Vollwertigkeit des Körpers neben der Seele die „richtigere" ist, darüber allerdings, Herr Kaplan Fahsel, dürfte wie bei allen Weltanschauungsfragen ein Streiten ein unfruchtbares Beginnen sein. Das Urteil hierüber können wir getrost der Mit- und Nachwelt überlassen!

Dr. H. A. Littauer.

Die Natur als Arzt und Helfer*)

Es ist gewiß kein geringes Verdienst unserer Lebensreformatoren der jüngsten Zeit, daß sie zur Verbesserung und Neugestaltung des Lebens ihren Willen auf Einfachheit stellen, auf Natürlichkeit, wenngleich auch die Anfänge vor ungefähr dreißig Jahren mißverstanden wurden. Heute sind die Wagnisse vorüber, die Lebensreform hat sich Bahn geschaffen, durch rechte Erkenntnis das Vertrauen so manchen biederen Erdenbürgers erworben; ja manchmal scheint sogar die Mode Teilstücke der Lebensreform übernommen zu haben. Es wird auch heute kaum noch vorkommen, daß das Nacktgehen auf einem vom Verkehrsleben abgeschnittenen Privatgrundstück mit Strafe geahndet wird, und wir finden es unglaublich, daß Diefenbach das frohe unbefangene Umhertummeln seiner Kinder ohne Kleider mit einer Freiheitsstrafe büßen mußte. — Ja, heute sind also nun die Gedanken der allgemeinen Lebensreform teilweise Allgemeingut geworden; man weiß: Lebensreform ist vorbildliche Lebensform im ge-

*) Zu einem gleichnamigen Buch von Dr. Friedrich Wolf, mit 640 Seiten Text, 455 Abbildungen und 8 Fahrtafeln. In Ganzleinen gebunden RM. 20,—. Deutsche Verlagsanstalt Stuttgart.

samten Leben, nicht allein in der Ernährung, nicht allein in der Kleidung, nicht allein im Nacktheitsproblem, nicht allein in der Sexualethik —; und heute können die Lebensreformer im Gegensatz zu früher sich viel besser dem Gross anpassen.

In einer ausgezeichneten Arbeit, in dem prachtvollen Werk „Die Natur als Arzt und Helfer“ hat uns Dr. Friedrich Wolf eine vollständige Uebersicht, Winke und Maßnahmen zur Erreichung vorbildlicher und keinesfalls für den normalen Menschen abstoßender Lebensreform und Lebensform gegeben.

Wir beginnen zu blättern und bemerken staunend: dies Buch ist noch viel mehr, als sein Titel verspricht. Nicht nur ein Nachschlagewerk für Krankheitsfälle, ein lehrhafter Führer zur Gesundheit, hier zeigt uns ein lebendiger Freund neue Wege zum Leben. Der Autor hat das, was er uns in seinem Werke unerhört plastisch und mitreißend schildert, im Laufe seiner langjährigen Tätigkeit als Schul- und Stadtarzt erprobt. Er hat später als praktischer Arzt und, was das Ueberzeugende ist, am eigenen Körper seine Lehre bewährt befunden. Der erste Teil des Buches bringt eine gründliche Darstellung der Einheit und der Gesetze unseres Körpers, dessen genaue Kenntnis uns allein in die Lage versetzt, seine Leiden verhüten und bekämpfen zu können. Der zweite Teil ist der Erziehung im weitesten Sinne gewidmet und enthält eine Fülle neuer Gesichtspunkte über Nahrung, Kleidung, Wohnung, Geschlechtshygiene, Kinderaufzucht, Gymnastik und Massage. Der dritte Teil gilt der eigentlichen Heilkunst. An Hand eines ausführlichen Registers lassen sich die einzelnen Krankheiten, ihre Anzeichen und ihr Wesen leicht nachschlagen. In der Behandlungsweise kommen die Heilkräuter, diese leider oft noch verkannten Nothelfer, endlich wieder einmal zu Ehren und werden in den verschiedensten Teerezepten verschrieben. Wo wir das Buch aufschlagen, sind wir gepackt und gefesselt durch die Lebendigkeit der Schilderung, die sich oft, unbeschadet ihres tiefen wissenschaftlichen Ernstes, liest wie ein spannender Roman, durch die Reichhaltigkeit des vorzüglichen Abbildungsmaterials, das größtenteils aus Bildern nach eigenen Aufnahmen des Verfassers besteht. Auch hier, dem Wesen dieses Buches entsprechend neue Eindrücke, nicht hundertmal schon genossener Aufguß. Wolf hat uns mit seinem Werk ein Volksbuch gegeben in des Wortes bester Bedeutung.

In unserer Bilderbeigabe bringen wir einige Proben der Abbildungen dieses Werkes. Die Abbildungen a und b zeigen nach eigenen Fotos des Verfassers eine „Schwungmassage“. Der Verfasser erläutert sie folgendermaßen: „Man steht im Breitstand, läßt ganz gelockert ausatmen, Kopf und Schulter nach vorn fallen und beginnt beide lockere Arme mit zunehmendem Schwung nach rechts und links zu schlenkern, bis die Handflächen-Handrücken mit leichtem Schlag auf Schultern und Rücken aufschlagen. Zugleich mit diesem Armschleudern wird der ganze Rumpf um die Lendenwirbelsäule den Armen folgend gedreht, gebeugt und wieder auf-

gerichtet. Beim Beugen ausatmen, beim Aufrichten einatmen! Eine herrliche Lockerungsübung und Massage!“

Abbildung c zeigt die „Windmühlenatmung“, die folgendermaßen beschrieben wird: Breiter Spreizstand — Arme unter tiefer Einatmung seitlich bis zur Schulterhöhe heben — Atempause — Rumpf unter Führung des rechten Armes und Viertelseitendrehung nach links, ausatmen, so tief beugen, bis die rechte Hand neben dem Innenrand des linken Fußes den Boden berührt — Einatmen langsam aufrichten zur Stellung mit seitlich erhobenen Armen! Dasselbe unter Führung des linken Armes mit Viertelseitendrehung nach rechts! Wechselweise rechts und links je fünfmal.

Abbildung d: „Beckenschaukel“. Sitz mit angezogenen Knien — mit beiden Armen Schenkel unter den Kniekehlen umfassen, Beine hochziehen, Kopf an Knien, bis der Körper auf dem Steißbein balanciert — Balance halten — Körper schaukelnd nach vorn und rückwärts auswiegen! Vortreffliche Bauchmuskelübung; macht zudem die Bänder der Wirbelsäule elastisch!

Abbildung e: „Die Forelle“ (zur Kräftigung der Wirbelsäule). Bauchlage — gleichzeitiges, langsames Anheben der gestreckten Beine und Arme, wobei der ganze Körper balancierend auf dem Bauch ruht — langsam wieder zurück zur Grundlage! 3mal. Für den Anfang wird die Uebung erleichtert, indem man zunächst nur die Beine lebt und sich dann mit den Handflächen abstößt, bis man schließlich mit Armen und Beinen in der Luft das Gleichgewicht gefunden hat. Schwere Uebung! Ausgezeichnet für die gesamte Muskulatur!

Dr. H. A. Littauer: Haveltreff

(aus dem Fahrtenbuche der Faltbootgruppe im F. K. B.)

Zunächst begann sie nicht eben großartig, die „große“ Treffahrt am 26. August, die zum ersten Male die Mitglieder der Faltboot- und der Paddelgruppe des FK in den westlichen Gewässern zusammenführen sollte. Rundschreiben hatten darauf hingewiesen, diese Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen, an einander anzuschließen und Meinungen über die Fortentwicklung der Gruppen auszutauschen, ja nicht vorübergehen zu lassen. Da machten denn die drei Faltboote, die sich samt zugehöriger Besatzung auf dem Potsdamer Bahnhof einfanden, einen nicht gerade imponierenden Eindruck von der Wirkung dieses Aufrufs hinterlassen. Aber siehe da, wie der Tag fortschritt, die Sonne, die es mit uns Sonnenkindern diesmal sehr gut meinte, höher und höher stieg, vermehrte sich zusehends unsere Zahl, so daß schließlich eine stattliche Flotte von 16 Booten zusammen war. Doch soweit sind wir noch nicht, und so möge denn erst einmal alles der Reihe nach berichtet werden.

Auf dem Bahnhofsvorplatz zu Potsdam, unserem angesetzten Treff, stießen nur wenige zu uns, aber auf der Freitreppe vor dem

Stadtschloß brachten zahlreiche „Vorgänger“ und „Nachzügler“ bald „Leben in die Bude“. Kameraden, die in der Nacht gezeltet hatten, oder feste Boote in Potsdam besaßen, schlossen sich an und so konnte schon eine hübsche Flottille dem zweiten Treffpunkt, dem Bojenfeld des Yachtklubs an der Glienicker Brücke, zustreben. Hier trafen wir auch durchaus verabredungsgemäß die Freunde aus Pichelsdorf, Nikolassee und Neubabelsberg an, und hier wurde uns an einem deutlichen Beispiel die Notwendigkeit eines Erkennungszeichens für unsere Gruppe klar gemacht. Kam da ein Bundesfreund aus Potsdam mit einem Boot zum Treff, an dem aber erst der ihm nicht bekannte Führer der Paddelgruppe erschienen war. Beide Teile beäugten sich nun wohl gründlichst, fuhren auch ein paarmal umeinander herum, doch zu fragen getraute sich niemand, und schließlich zog unser Freund leise weinend wieder ab, Er traf uns zwar im Fahrlander See wieder und schloß sich dort unserer Schar, von der er einige kannte, an, aber all diese Umständlichkeiten wären nicht nötig gewesen, wenn ein sichtbares Zeichen dem Eingeweihten den Bundesfreund auch ohne persönliche Bekanntschaft veraten hätte!

Von der Glienicker Brücke ab zog ein „Vortrupp“ aus, am Fahrlander See, dem Ziele unserer Fahrt, ein für Freikörperkultur geeignetes Gelände zu suchen. Nicht nur unverbesserlichen Pessimisten erschien dies zwar an einem derart schönen Tage, an dem in der Umgegend Potsdams die Ufer natürlich „knüppeldicke“ voll waren und auf dem Wasser ein Verkehr herrschte, der nach Verkehrsturm schrie, völlig unmöglich, aber den Sonnenfreunden geht eben „die Sonne nicht unter“. Und so fand die nachkommende Flotte, die an der Glienicker Brücke auch den letzten Nachzügler abgewartet hatte, auf idyllischer Sonnenwiese, durch Schilf gegen Sicht vom Wasser, durch Gebüsch gegen solche vom Lande gedeckt, den Boden durchaus für uns bereitet vor. Zwar lag ein Motorboot in der Nähe, auch einige „Außenseiter“ zeigten sich am Ufer, aber eine höfliche Anfrage ließ sie ein Anstoßnehmen völlig verneinen. So konnten denn Zelte und Kocher aufgeschlagen, und das Lichtkleid angetan werden und rasch entwickelte sich ein frohes Geländeleben mit Scherz und Spiel, aber auch mit ernster Beratung, von den sonnenfreudigen Bewohnern der Südsee „Palaver“ genannt (vgl. die Abbildung). Galt es nun doch endlich über das so notwendige Abzeichen der Gruppe schlüssig zu werden, die weiteren Fahrten zu besprechen und überhaupt in wechselseitiger Aussprache persönlich einander näher zu kommen. Und — ein Wunder im lieben deutschen Vaterlande — aus den mindestens zwo Ansichten, die jeder mitbrachte, wurde zunächst einmal eine, und schließlich waren wir uns einig, einig, einig! Es klingt wie ein Märchen, aber es war tatsächlich so. Die Sonne und das blaue Wasser sollten Symbol unserer Gemeinschaft werden.

Nach so getaner ernster Arbeit aber ging es fröhlich ins erquikkende Bad. Und — ein neues Wunder — erst zögernd und dann schon ganz selbstverständlich

machten fast alle „Außenseiter" zu Wasser und zu Lande mit, die Sonne siegte, und die „Kulturlappen" flogen in die Versenkung. Dankbar für die neue Erkenntnis riefen uns die Insassen des Motorbootes, als unsere Flotte wieder nach Potsdam aufbrach, ein herzliches Lebewohl zu. Die sinkende Sonne sah uns wieder an der Langen Brücke beim Abbau. Harmonisch wie der Tag begonnen, klang er auch aus.

Die Fahrtbeschreibung steht in diesen Blättern nicht nur deshalb, den Bundesmitgliedern einen Einblick in das Leben einer einzelnen Gruppe innerhalb unseres RFK zu gewähren, sondern vor allem, um zu zeigen, daß ohne jede Vereinsmeierei, ohne Zwang und Pflichtveranstaltungen für das einzelne Mitglied es möglich ist, aus kleinen Anfängen Gruppen zusammenzuschließen, die ein Gemeinschaftsgefühl eint, das sie befähigt, ihre Zusammenkünfte in einem einheitlichen Stile zu halten, der auch nach außen so hervortritt, daß er den Gedankenkreis der Freikörperkultur Außenstehenden näher zu bringen vermag. Und das hat sich des weiteren immer auf unseren Fahrten gezeigt, ein ruhiges, niemanden brüskierendes Auftreten ermöglicht es heutzutage fast überall in unserer Mark Brandenburg, Freikörperkultur auszuüben. Uebertriebene Aengstlichkeit ist in der Umgebung Berlins wenigstens gottseidank nicht mehr am Platze, wohl aber etwas Vorsicht und höfliches, ruhiges Auftreten. Eine Horde nackter Wilder wird freilich bald den Arm des Gesetzes in Bewegung setzen, während ihr Gegenstück, wie unsere Treffahrt auch wieder zeigt, ein wertvolles Mittel ist, die Freikörperkultur in weite Kreise hinauszutragen. Und dann noch eins. Auf unseren Fahrten, besonders auf der Unterspreewaldfahrt, von der auch ein Bild in dieser Nummer unseres Blattes einen Ausschnitt gibt, trafen wir Gruppen an, die gleich uns in der Natur das Alltagsgewand für unwürdig hielten und es mit dem Lichtkleid vertauschten. Näherten wir uns ihnen, so setzte zunächst ein ängstliches Verstecken ein, bis wir uns dann erkannten als Freunde der Sonne, als Aeste eines Stammes. Das befreiende Aufatmen, das dann durch die Reihen ging, sei diesen Gruppen gegönnt, aber ihnen, die zumeist wohl „wilde", keinem Freikörperkulturverein angehörende waren, soll doch einmal gesagt sein, daß ängstliches Versteckenmüssen am besten zu vermeiden ist durch Zusammenschluß, der eigene Gelände und damit Schutz gegen die ewig Gestrigen, die schnüffelnden Anstoß nehmenden Philister ermöglicht. Erst wenn sich auf diese Weise unsere Reihen so verstärkt haben, daß auch die breite Oeffentlichkeit an uns nicht mehr vorbeisehen kann, dürfen wir hoffen, aus dem Stadium des bloßen Geduldetwerdens auf abgegrenzten Plätzen zu überall freier Betätigung in Wald, Wiese und Wasser herauszukommen. Das soll die Lehre unserer Treffahrt sein!

F. Kort: Sonnenbäder im Winter

Der Sommer ist zu Ende — er hat leider die sonnenhungrigen Lichtmenschen wieder recht stiefmütterlich behandelt — und schon droht der sonnenarme lange Winter. Glücklicherweise brauchen wir ihn aber doch nicht ganz ohne Sonne zu verleben, denn die künstliche Höhensonne bietet uns einen Ersatz für die natürliche Sonne. Der Verband hat daher die Höhensonnenabende eingerichtet, die zunächst jeden Donnerstag von 8—9 Uhr stattfinden, bei Bedarf aber noch auf einen zweiten Abend der Woche ausgedehnt werden. Obwohl über die künstliche Höhensonne schon viel geschrieben wurde, sind noch weite Kreise über ihr Wesen und ihre Wirkungen im Unklaren, und es erscheint daher angebracht, hier eine kurze Erläuterung darüber zu geben, damit nicht an den Höhensonnenabenden jeder Neuhinzukommende wieder denselben besonderen Vortrag zu hören braucht.

Die Strahlen der künstlichen Höhensonne können gewissermaßen als Extrakt des Lichtes der natürlichen Sonne betrachtet werden, da sie hauptsächlich die ultravioletten kurzwelligen Ausstrahlungen des Sonnenlichtes darstellen, d. h. diejenigen, die im engsten Sinne als Träger der Heilwirkungen anzusprechen sind, wie sie auch die Hautrötung und Bräunung hervorrufen. Dabei merkt man bei der künstlichen Höhensonne keine oder doch nur ganz geringe Wärme. Trotzdem muß man sich hüten, im Anfang den Körper zu lange der künstlichen Höhensonne auszusetzen oder zu nahe heranzugehen, denn die Wirkung tritt erst nach mehreren Stunden ein und kann bei zu starker Dosierung Hautverbrennung und sogar Blasenbildung hervorrufen. Aber selbst dies würde keine Dauerschädigung verursachen, wie etwa die Röntgenstrahlen, mit denen die Höhensonne oft verwechselt wird. Nur darf man nicht mit offenen Augen in das Licht der Höhensonne hineinsehen, sonst bekommt man einen schmerzenden Bindehautkatarrh, aber auch dieser ist in wenigen Minuten durch einige Tropfen Novocain wieder zu beseitigen. Man trägt also bei der Bestrahlung eine Schutzbrille. Wer keine solche besitzt, kann sie im Höhensonnenbad zu 60 Pfg. kaufen. Das vor den Sonnenbädern beliebte Einreiben mit Oel darf vor der Bestrahlung mit künstlicher Höhensonne nicht stattfinden, denn das Oel würde die empfindlichen ultravioletten Strahlen absorbieren und die Bestrahlung wirkungslos machen. Wer aber einige Stunden nach der Bestrahlung glaubt, etwas stark bestrahlt zu haben, kann sich dann zu Hause einreiben.

Die Wirkung der künstlichen Höhensonne besteht in der Anregung der Haut, Verbesserung des Blutes und Stoffwechsels, Beruhigung der Nerven und Erzeugung eines gesunden Schlafes; deshalb wird die Höhensonne bei sehr vielen Krankheiten angewandt. Die Höhensonnenabende dienen jedoch nicht zur Heilung bestimmter Krankheiten, sondern wie die natürlichen Sonnenbäder zur Erhaltung und Verbesserung

der Gesundheit und zur Beibehaltung des guten Aussehens (die Sommerfrischenbräune kann man dadurch während des ganzen Winters erhalten). Wer zur Heilung von Krankheiten „Aktis" aufsuchen will, der muß während der gewöhnlichen Sprechstunden von 10—1 und 4—7, Sonnabend 10—4 Uhr kommen (siehe auch Anzeige in dieser Nummer).

Bei den Höhensonnenabenden sitzen je 3—4 unter einer Lampe. Ich stelle dabei die Höhensonne in angemessener Entfernung auf, und es kann sich jedes Mitglied solange bestrahlen lassen, wie es will (bis zu einer Stunde). Es ist aber ratsam, das erste Mal nicht über eine Viertelstunde zu nehmen und sich während dieser Zeit nach allen Seiten zu drehen.

Reichsbund für Freikörperkultur E.V.

Geschäftsführer: Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19, Tel. Dönhoff 9767

In eigener Sache

Ein Verband mit ähnlich lautendem Namen glaubte unser starkes Anwachsen und seinen eigenen Rückgang darauf zurückführen zu sollen, dass wir durch unsere Verbandsbezeichnung Anhänger der Freikörperkultur zu uns hinüberzögen. Er beantragte daher bei dem Landgericht Berlin den Erlass einer einstweiligen Verfügung, durch die uns die weitere Führung unseres Namens untersagt werden sollte. Diesem Antrage wurde nicht stattgegeben, sondern mündliche Verhandlung angesetzt. Im Anschluss hieran hat das Landgericht den Antrag abgewiesen. Dieser Ausgang war vorauszusehen, da der gegen uns gerichtete Antrag nicht nur der rechtlichen, sondern auch der tatsächlichen Grundlage entbehrt. Ueber den Antrag selbst herrschte in unseren Kreisen allgemeine Verwunderung, da der Reichsbund stets den grössten Wert darauf gelegt hat, mit anderen Organisationen, die sich der Pflege der Freikörperkultur oder ähnlichen Bestrebungen widmen, nicht verwechselt zu werden. Es ist auch unmöglich, dass jemand, der die von uns regelmässig herausgegebenen Verbandsmitteilungen liest, über die Sachlage im unklaren ist.

Solange das Verfahren in der oben erwähnten Angelegenheit unentschieden war, waren wir aus Prestige-Gründen an den bestehenden Zustand gebunden. Nachdem indessen die strittige Angelegenheit zu unseren Gunsten entschieden ist, gehen wir von uns aus einen Schritt weiter und werden dem Reichsbund, sobald wie satzungsgemäss möglich, eine Bezeichnung geben, die vollkommen klar und eindeutig ihn von allen z. Zt. etwa bestehenden Organisationen gleicher oder ähnlicher Tendenz unterscheidet.

Wir halten es für richtig, auch durch die klare Namensgebung dafür zu sorgen, dass Vereinigungen von minderer Bedeutung aus unseren Arbeiten und Erfolgen für sich keine Vorteile ziehen können.

Mitteilungen der Bünde

Alpenklub „Kreis Sophia".

Geschäftsstelle: Innsbruck-Hötting, Probstenhofweg 3, part., Tirol.

Die Geschäftsstelle gibt jederzeit gegen Beilegung des Rückportos Auskunft über Gelände, Unterkunft etc. Der Kreis übernimmt auch Führungen, Wanderungen, Veranstaltungen in den Alpen. Die Aufnahmegebühr in den Kreis beträgt 1 M., Mitgliedsbeiträge werden nicht eingehoben, doch werden die Aufgenommenen verpflichtet, „Die Freikörperkultur" regelmässig von der Geschäftsstelle oder vom Verlag zu beziehen.

Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde für Freikörperkultur.

(Freikörperkulturbund Berlin FKB. E. V.)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 1 Mark im Monat. Die Zeitschrift „Die Freikörperkultur" erhalten die Mitglieder kostenlos. Eintrittsgeld wird für die vorl. Mitgliedschaft nicht erhoben. Parteipolitische, konfessionelle oder andere zu Zwistigkeiten führende einseitige Betätigung ist innerhalb der Arbeitsgemeinschaft unzulässig.

Gastkarten nur unter Bürgschaft eines Mitgliedes.

Für die angeschlossenen Bünde gelten besondere Aufnahme- und Beitragsbedingungen.

Die angeschlossenen Bünde werden gebeten, die Abrechnungsblätter möglichst unverzüglich zu erledigen. Das Monatsprogramm muss bis zu 20. eingesandt sein und darf Parteipolitik und Konfessionsfragen nicht berühren. — Eine Verpflichtung zur Veröffentlichung besteht für die Bünde nicht. Der monatliche Beitrag beträgt für jedes Mitglied über 18 Jahre 10 Pfg. Für Jugendliche wird kein Beitrag erhoben.

Einzelmitglieder sind in jedem Orte zugelassen. Bedingungen wie bei der Arbeitsgemeinschaft Berliner Bünde. In den Geländen und Veranstaltungen der Bünde ihres Wohnortes haben sie ohne besondere Genehmigung dieser Bünde keinen Zutritt.

Im übrigen gilt für Einzelmitglieder:

Ein Jahr „vorläufige" Mitgliedschaft, keine Eintrittsgebühr, monatl. Beitrag 1 M.

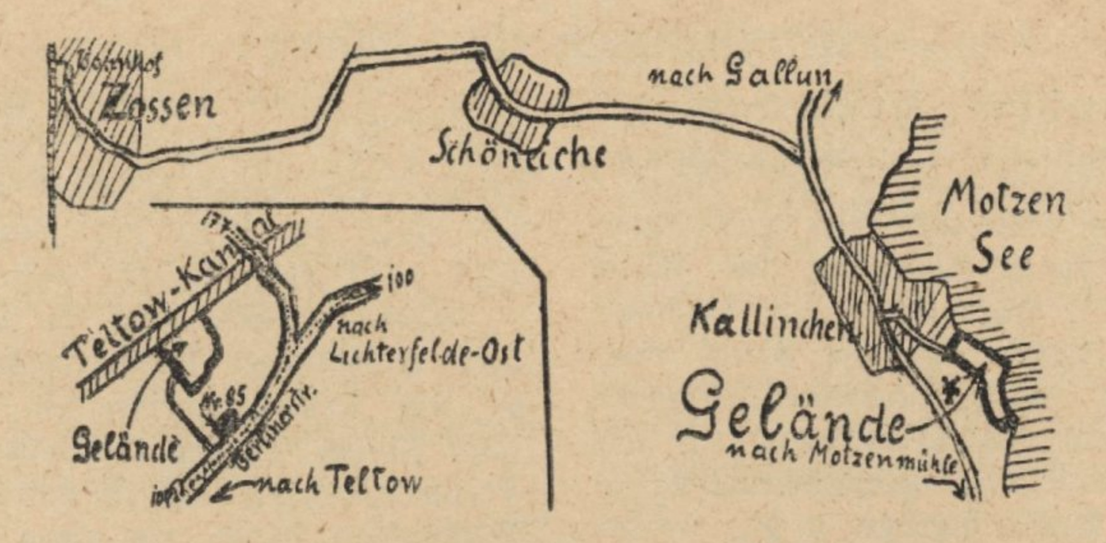
Alle näheren Auskünfte werden unverbindlich erteilt in den Sprechstunden des Geschäftsführers am Montag, Donnerstag u. Freitag von 5-7 Uhr, Berlin SW 68, Lindenstrasse 18-19, v. II Tr. Fahrverbindungen siehe Seite 311

Kallinchen

Zum Gelände gelangt man von Zossen oder Mittenwalde aus durch das Dorf Kallinchen (siehe Kartenskizze). An der Schule (rotes Gebäude) biegt man links ab und nach etwa 15 Schritt (Kriegerdenkmal) wieder rechts. Der Weg führt zwischen den Häusern an der Landstraße und den Seegrundstücken unmittelbar zum Gelände. Er ist für Kraftwagen (die im Gelände parken können) passierbar. Das Gelände kann auch von der Windmühle aus erreicht werden, jedoch ist der andere Weg vorzuziehen.

Lichterfelde

Das Gelände ist auch im Oktober täglich geöffnet.



Gelände in Kallinchen und Lichterfelde

Fundsachen (u. a. Gürtel, Taschentücher, Handtücher) sind bis zum 7. Oktober auf dem Gelände abzuholen, 2 Ohrringe bis zum 1. November in der Geschäftsstelle.

Schwimmbäder

Das Wellenbad im Lunapark ist mit 1500 qm das größte überdachte Schwimmbad Europas. Bei günstiger Witterung kann das Dach zur Seite geschoben werden.

Das Bad ist mit besonderem Sonnenbad, Restaurant usw. ausgestattet.

Die Temperatur des Wassers ist ca. 22—23 Grad.

Jeden Sonnabend ½7—9 Morgenbad mit Gymnastik. Nach dem Bad Gelegenheit zum Frühstück.

Für Inhaber der grauen Karte Gymnastik kostenlos. — Jegliche Bekleidung ist unzulässig außer Badehauben für weibliche Teilnehmer.

Zutritt haben nur Mitglieder der „Arbeitsgemeinschaft" und der angeschlossenen Vereinigungen, Schulen usw.

Neuaufnahmen erfolgen im Bad nicht. Anmeldungen nur in der Geschäftsstelle.

Die Ausweise müssen mit Lichtbild und eigenhändiger Unterschrift versehen sein.

Die Badeabende im Wellenbad (Montag $20^1/_2$—23) werden voraussichtl. Ende Oktober beginnen. Auskünfte durch die Geschäftsstelle.

Verbindungen: Stadtring: Bahnhof Halensee. — Autobus 1, 2 und 7. — Straßenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E. 91. Eingang nur Bornimer Straße

---

Gymnastik.

1. Gymnastik nach Birkenheider Art (Leitung Ella und Charly Straesser).

Dienstag: 7—8 Uhr abends Turnhalle Nachodstr. 16 (unmittelbar an der Kaiserallee, U-Bahnhof Hohenzollern-Platz). Je Kursus RM. 3,— monatlich. Sportbekl.) Beginn 18. September, abends 8 Uhr

Mittwoch: Licht am Zoo Michelshaus an der Gedächtniskirche).
¾7—½8 Uhr und
½8—8¼ Uhr Gymnastik ohne Bestrahlung. Monatskursus je RM. 4,—, daran anschließend
8¼—9 Uhr und
9—9¾ Uhr Gymnastik mit Bergsonnenbestrahlung. Monatskur-

sus je RM. 6,—. Bei dem letzten Kursus kann außerdem wahlweise Höhensonnenbestrahlung dazu genommen werden. **Donnerstag: morgens 8–9 Uhr (Licht am Zoo), bei Bedarf auch zu anderen Stunden.**

Für die Kurse ist die gleiche Anzahl Plätze für männl und weibl. Teilnehmer vorgeselen. Warme und kalte Duschen, Kleiderablagen usw. stehen zur Verfügung.

Außerdem ¾19—¾20 Uhr Turnhalle Bleibtreustraße 43 (Stadtbahnhof Savignyplatz) Frauenkursus. Leitung Ella Straesser. Monatskursus RM. 4,—.

Freitag: 1. Lessing-Museum, Brüderstr. 13 (zwischen Schloß und Petrikirche, U-Bahnhof Spittelmarkt) 18—19¼ Uhr gemischter Kursus mit Musik. Leitung Charly Straesser. Monatskursus RM. 4,—. Sportbekl. 2. Tanz- und Gymnastikschule Herta Feist (Laban-Schule, Halensee, Georg-Wilhelm-Str. Nr. 9/11): 8 Uhr abends, Laban-Gymnastik. Leitung Serafine Kinne. Monatskursus RM. 5,—.

Sonnabend: Lunabad, Bornimer Straße (Halensee): Gymnastik verschiedener Systeme nach Bedarf). Teilnahme kostenlos.

Bei sämtlichen Veranstaltungen ist jegliche Bekleidung verboten, mit Ausnahme der Kurse in den Turnhallen und im Lessing-Museum.

Kindergymnastik.

Für den Winter werden neue Kurse eingerichtet. Meldungen, mit Angabe des Alters der Kinder und der zur Verfügung stehenden Zeit, möglichst bald erbeten, an die Geschäftsstelle des RFK.

Höhensonne.

Die Höhensonenabende finden wie im vergangenen Jahre wieder regelmäßig Donnerstag, abends 8 Uhr, im Höhensonnenbad Aktis, Belle-Allianceplatz 6a, statt. Der Preis beträgt wie bisher **1,— Mk.** für Erwachsene und **50 Pfg.** für Jugendliche bis 16 Jahre einschl. Auf 4 Karten gibt es eine Freikarte, so daß also die einzelne Bestrahlung 80 bzw. 40 Pfg. kostet. Zugelassen sind die Mitglieder aller der Arbeitsgemeinschaft (FKB) angeschlossenen Verbände und die Einzelmitglieder. Ohne graue Karte kein Eintritt, Gastkarten sind nicht gültig.

Wegen des Hausschlusses wird pünktliches Erscheinen empfohlen.

Bund für Körperkultur und Wassersport und Faltbootgruppe im RFK.

A. Paddelgruppe (feste Boote und Faltboote mit Liegeplätzen am Wann-, Pohle-, Stölpchen- und Griebnitzsee sowie in Potsdam.

B. Faltbootgruppe.

Fahrten im Oktober:

7. Oktober: Herbstfest in Kallinchen.

14. Oktober: Abpaddeln im Westen (Potsdam).

Da der Winterfahrplan noch nicht feststeht, alles Nähere über Treff usw. durch Anfrage am Donnerstag, den 11. Oktober, bei Dr. Hans Alfred Littauer, Berlin W 30, Martin-Luther-Straße Nr. 10, I, Fernsprecher nur 20—22 (8—10 abends) Uhr Kurfürst 5474.

Weitere Fahrten können, wenn die Witterung dies zuläßt, noch nach Besprechung angesetzt werden. Das „offizielle" Abpaddeln

verpflichtet noch nicht zur Winterruhe!

Am 7. Oktober müssen die Boxen in der Halle auf dem Gelände in Kalinchen geräumt werden. Von diesem Termin ab werden bestimmte Teile der Aufbauten entfernt und für den Winter anderweitig untergebracht. Etwa noch verschlossene Boxen müssen zu diesem Zwecke dann geöffnet werden, wobei für die darin befindlichen Gegenstände eine Gewähr nicht übernommen wird.

Klampfengruppe.

Die Klampfengruppe hat ihre Uebungsabende auf Mittwoch verlegt. Klampfenleute und Sangesfreunde treffen sich jeden Mittwoch abend ½8 Uhr im Hause Lindenstraße 18/19, vorn II Treppen rechts.

Orchester

regelmäßig Mittwoch abend, Lindenstraße 18/19, Beginn gegen 8 Uhr.

Im kommenden Winter ist u. a. die **Aufführung eines Schauspiels** im geschlossenen Kreise geplant. Ein Privattheater wird zur Verfügung gestellt. **Theaterfachleute** und begabte Dilettanten aus den Kreisen der Freikörperkultur werden gebeten, an einer unverbindlichen Vorbesprechung, Mittwoch, den 19. September, 18 Uhr, Lindenstraße 18/19, vorn 2 Treppen, teilzunehmen.

Fachschrift für Lichtbildner.

Durch Vermittlung eines Mitgliedes ist es uns gelungen, aus einer Liquidationsmasse einige gute Kinoaufnahme- und Vorführapparate sehr preiswert kommissionsweise zu erhalten. Die Apparate werden nur an Mitglieder abgegeben. Nähere Auskünfte durch die Geschäftsstelle.

Gesellige Veranstaltungen.

Der am 22. v. M. von unserem Freund Straesser veranstaltete Gesellschaftsabend hat auch aus unseren Kreisen starken Besuch gefunden, so daß wir hierdurch ermutigt, in Zukunft auf diese Veranstaltungen regelmäßig hinweisen werden. Ueber den Sinn der Abende lese man ausführlich nach im vorigen Heft.

Die nächsten Abende finden statt am Freitag, den 5. Oktober (u. a. Tanzdarbietungen der Wigman-Schule), Freitag, den 19. Oktober (u. a. Darbietungen der Tanz- und Gymnastik-Schule Ruth Allerhand), und Freitag, den 2. November (u. a. Auftreten von Elsa Lindenberg, Tänzerin an der Städt. Oper, und Aurel von Milosch, Solotänzer an der Staatsoper).

Der Besuch wird sehr empfohlen, da die Abende in unserem Alkohol- und nikotinfrei aufgezogen sind und jeder beim geselligen Tanz (Rund- und Gesellschaftstänze) auf seine Kosten kommen wird. Ort der Veranstaltung ist der Große Festsaal, Neue Grünstraße 28. Beginn 8 Uhr, Schluß 12 Uhr.

Jugendgruppe.

Auf vielfachen Wunsch wurde innerhalb des Reichsbundes eine Jugendgruppe gebildet, um einen engeren Zusammenschluß aller jungen und jugendbewegten Mitglieder zu erzielen. Es ist zu erwarten, daß sich die Jugend im Reichsbund geschlossen hinter diese Gruppe stellt.

Arbeitet daher mit, daß wir das schaffen, was wir uns unter

Jugendgemeinschaft vorstellen. Wir wollen uns näher kennenlernen, an Nestabenden, bei frohem Spiel, bei Volkslied und Volkstanz. Schickt Eure Anschriften, die Ihr mitarbeiten wollt, an Ottmar Leuchs, Berlin O 55, Grellstr. 60, 3 Treppen links.

Fahrten im Oktober:

14. Oktober: Velten—Murwitz—Krämer—Pausin—Forsthaus Brieselang—Finkenkrug. Treff: Stettiner Vorortbahnhof, Zug nach Velten. Abfahrt 8,09 Uhr nach Velten. Kosten ca. RM. 1,—.

28. Oktober: Erkner—Rüdersdorf — Kalkberge — Petershagen. Treff: Schlesischer Bahnhof, Zug nach Erkner. Abfahrt 8,13 Uhr. Kosten ca. RM, 0,90.

11. November: Rangsdorf—Groß Kienitzer Berge—Mahlow. Treff: Potsdamer Ringbahnhof. Zug nach Rangsdorf. Abfahrt 8,08 Uhr. Kosten RM. 0,80.

Nestabende:

18. Oktober: Lindenstraße 18/19. Dr. Morenhoven.

1. November: Lindenstr. 18/19. Dr. Morenhoven.

RFK-Bibliothek.

Von verschiedenen Seiten wurde angeregt, eine Bibliothek für unsere Mitglieder zu schaffen, die insbesondere die einschlägige Literatur und die Grenzgebiete umfaßt. Ein kleiner Grundstock ist bereits vorhanden und die Mitglieder werden gebeten, alle Literatur, die sie entbehren können (auch Zeitschriften, Werbeschriften usw.) zur Verfügung zu stellen. Die Bücher usw. sollen ausgegeben werden gegen Sicherheitsleistung und eine Benutzungsgebühr von 10 Pfg. je Woche. Die auf diese Weise einkommenden Beträge werden zum Ankauf weiterer Bücher verwandt. Die meisten Mitglieder dürften lebhaftes Interesse daran haben, diese Einrichtung zu fördern. Selbstverständlich sind auch Schriften, die gegen uns Stellung nehmen, Zeitungsausschnitte usw., sehr willkommen.

Für Mitte oder Ende November ist eine Plenarversammlung des Reichsbundes in Berlin vorgesehen. Näheres wird in der Novembernummer bekanntgegeben.

•

Uebersicht über die regelmäßigen Veranstaltungen des FKB

Dienstag:

Turnhalle Nachodstraße, 19 - 20 Uhr: gemischte Kurse. Leitung Ch. Straesser.

Mittwoch:

1. Licht am Zoo (Gedächtniskirche) ¾19—¾22 Uhr: Gymnastikkurse, Gymnastik mit Bergsonne, Gymnastik mit Bergsonne und Höhensonne.
2. Turnhalle Bleibtreustraße 43, ¾19—21 Uhr: Frauenkurse. Leitung Ella Straesser.
3. Klampfengruppe: ½20 Uhr, Lindenstraße 18/19.
4. Orchester: 20 Uhr, Lindenstraße 18/19.

Donnerstag:

Licht am Zoo: 8—9 Uhr vormittags gemischte Gymnastik, Leitung Ch. Straesser.

Kurfürstenstraße 149, I: Frauenkurse, vormittag 11—12 und ¾19—¾20 Uhr. Männerkurse 20—21 Uhr. Ausgleichs-Gymnastik. Leitung Ella Straesser.

Freitag:

1. Lessing - Museum, Brüderstraße 13, 18—19¼ Uhr: gemischter Kursus mit Musik. Leitung Ch. Straesser.
2. Laban-Schule (Herta Feist), Halensee, Georg - Wilhelm-Straße 9/11, 20—21 Uhr: Laban-Gymnastik. Leitung S. Kinne.

Sonnabend:

Wellenbad im Lunapark, ½7—9 Uhr: Gymnastik verschiedener Systeme.

Außerdem sind die Gelände in Lichterfelde und Kallinchen jeden Tag ununterbrochen geöffnet. Die Sprechstunden: Montag, Donnerstag und Freitag 5—7 Uhr, Lindenstraße 18/19, Dienstag und Donnerstag 8 Uhr abends auf dem Gelände Lichterfelde, Sonnabends 9—9½ Uhr im Wellenbad (Lunapark) oder nach vorheriger Vereinbarung.

Die Mitgliederzahl unserer Berliner Ortsgruppe ist inzwischen auf rund 5000 angewachsen. Im Interesse der reibungsfreien Abwicklung wird daher gebeten, die allgemeinen Ordnungsvorschriften genau zu beachten und Anfragen nur dann an die Geschäftsstelle zu richten, wenn die Antwort nicht im Verbandsblatt gedruckt vorliegt. Fernruf der Geschäftsstelle: **Amt Dönhoff 9767** (A 7).

Vergünstigungen für Mitglieder RFK (FKB)

Rabatte beim Einkauf gewähren:

1. Das Reformhaus zur Gesundheit, Berlin N 54, Neue Schönhauser Str. 9, am Bahnhof Börse, NW 87, Turmstr. 74 und Berlin-Steglitz, Schadenrute 1, am Bahnhof.
2. Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstr. 119. 20%.
3. Arno Wesemann, Reformhaus „Volksgesundheit", Berlin-Neukölln, Flughafenstr. 25.

Hans Berger, Sporthaus, München 2, Pettenkofer Str. 7. 5% Sonderrabatt auf Faltboote (Faltonette) und Zubehör sowie Zahlungserleichterung.

Schwimmunterricht kostenlos.

Gymnastik (allgemeine) kostenlos.

Gymnastikkurse (geschlossene Lehrgänge) zu ermäßigten Preisen.

Eintritt in das Wellenbad (Lunapark) zu den angegebenen Zeiten (statt Mark: 1,—) 50 Pfg.

Versicherungen zu geringen Sätzen:

1. Lebensversicherung;
2. Sportfahrzeuge (Kasko);
3. Autos (Haftpflicht, Unfall, Kasko);
4. Unfall und Haftpflicht.

Aufführung des Lustspiels „Das Sonnenbad".

In der ersten Hälfte des Monats November wird im Wallner-Theater das Lustspiel „Das Sonnenbad" von Otto Ballewski aufgeführt werden. Der Besuch der Vorstellung wird den Mitgliedern des Reichsverbandes für Freikörperkultur hiermit empfohlen. Die Mitglieder erhalten gegen Vorzeigung ihrer Mitgliedskarte Preisermäßigung auf allen Plätzen in Höhe von 50 Prozent.

Vorausbestellungen auf Plätze im Wallner-Theater vormittags zwischen 11 und 2 Uhr und abends ab 6 Uhr oder schriftlich.

*

Die vorl. Mitgliedskarte Nr. 945 (Max Knitter) ist für ungültig erklärt worden.

Es wird gebeten, sie bei etwaigem Versuch mißbräuchlicher Benutzung anzuhalten und einzuziehen.

◆◆

Gruppe Wasserkante.

Für Hamburg, Bremen, Lübeck und Umgebung mit Einschluß des schleswig-holsteinischen Gebietes bildet sich eine Gruppe „Wasserkante“ mit Untergruppen in den größeren Städten. Obmann ist Dr. Wilhelm Schröder, Rosdorf b. Kellinghusen, Mittelholstein.

◆◆

Freikörperkulturbund Dessau E.V.

Vors. **Walther Allner, Heidestrasse 89 I.**

Jeden Mittwoch 7-8 Uhr Schwimmen in der Stadtschwimmhalle, Gäste willkommen. Eintritt 35 Pf.

Jeden Sonnabend Nachmittag und Sonntag Sport und Gymnastik im Luftpark sowie Instandhaltungsarbeiten daselbst.

◆◆

Bund f. Lebenserneuerung Stettin.

Anschrift: Buchhandlung M. Bosch, Stettin, Mönchenstr. 2.

Jeden Sonntag: Fahrt zum eigenen, abgeschlossenen Gelände, idyllisch an grossem See gelegen, Spiel und Sportplatz, Schutzhütte.

Jeden Freitag Heim - Abend.

Näheres durch Aushang in der obengenannten Buchhandlung.

Monatsbeitrag 1 Mark. Eintrittsgeld 3 Mark.

Ernsthafte Lichtfreunde erhalten auf Anfordern Bundessatzung und -leitsätze zugesandt. (50 Pf. Rückporto beifügen.)

Gruppe Zittau und Löbau.

Lichtfreunde, die sich in dieser Gegend zusammenschließen wollen, wenden sich an Herrn Otto C. L. J. Wengler, Seifenhennersdorf, **Sa.**

◆◆

Ortsgruppe: Wiesbaden.

Anschrift: **Emil Ullrich, Wiesbaden, Aarstrasse 40, part.**

Sonntägliche Wanderungen verbunden mit Spiel und Sport. Ziel nach Vereinbarung. Wir treffen uns Freitags Abends 8 Uhr bei Freund Ullrich. Einzel- Mitglieder des RFK sind bei allen Veranstaltungen herzlich willkommen.

◆◆

Lustige Ecke

Die Polizei in Nordhausen ließ bekanntgeben:

„In den Waldungen zwischen Benneckenstein und Tanne treibt sich ein junger Mann im Adamskostüm umher und belästigt Frauen und Mädchen. Es wird gebeten, ihn festzunehmen. Er ist 20 bis 30 Jahre alt und ist bekleidet mit grauem Rock und dunkler Hose.“

Endlich wissen wir nun, welches Kostüm Adam im Paradiese trug: grauen Rock und dunkle Hose. Ewiger Dank gebührt hierfür der Polizei von Nordhausen!

(Dresd. Nachr., 27. 9. 28)

◆◆

Unsere Bilder.

Tafel XIX bringt: „Palaver am Fahrlander See“ und „Rast im Unterspreewald“, photograph. Pegete-Berlin.

Tafel XX, vergleiche Artikel S. 296.

Fidus

Meister Fidus vollendet am 8. d. M. sein 60. Lebensjahr. Bei dieser Gelegenheit sind verschiedene Ehrungen, u. a. ein Fackelzug, die Ueberreichung einer Ehrengabe durch seine Freunde, die dem Künstler eine lange geplante Nordlandreise ermöglichen soll, vorgesehen. Da wir wissen, daß dem schlichten Wesen des Künstlers die lauten äußeren Ehrungen wenig zusagen, können wir bei unserer großen Mitgliederzahl eine Veranstaltung in ähnlicher Form nicht durchführen, werden aber bei der ersten geselligen Veranstaltung dieses Winters das Werk des Meisters eingehend würdigen.

Wir weisen indessen unsere Mitglieder darauf hin, daß außerdem in Berlin eine Fidus-Gesamtausstellung gezeigt wird, die am 21. September eröffnet wurde und bis zum 17. Oktober der Oeffentlichkeit zugänglich bleibt. Der Ort der Ausstellung befindet sich in der Aula der Handelshochschule, Spandauer Straße, am Bahnhof Börse. Der Besuch dieser Ausstellung wird angelegentlichst empfohlen.

Buchbesprechungen

Ludwig Hirschfeld: Tennis, Bridge und Eheglück. 227 Seiten. Drei-Masken-Verlag, München. RM. 3,20.

Die Geschichten von Manzi und Mully sind flott und lustig geschrieben, vollkommen auf Wiener Dialekt gestimmt und bringen das nicht eben neue Thema des männlichen Waschlappens, der von dem selbstherrlichen weiblichen Sportgirl bis zur Bewußtlosigkeit hin- und hergeschubst wird. Die Körperkultur der Frau und das Gegenstück auf der männlichen Seite werden bei aller Uebertreibung indessen mit so viel Witz und so freundlichem Humor behandelt, daß auch der tiefere Sinn des Büchleins zu seinem Recht kommt und die Lektüre nicht ohne Genuß ist.

Dr. Fr. Brecher: Dein Kind im Gotteskleid. Ein Brevier für Eltern und Erzieher und alle Freunde der Jugend. Mit 72 Seiten und 61 Abbildungen. H. Ebbecke Verlag, Leipzig. RM. 2,80.

Der Verfasser, ein in Kreisen der Freikörperkultur bekannter katholischer Theologe, der bereits in seiner früheren Schrift „Freiheit dem Leibe" eine glückliche Hand gezeigt hatte, setzt sich hier mit Erziehungsproblemen auseinander, die für die moralische Einstellung des Kindes und für seine spätere Einstellung zu den Kernfragen des Lebens von grundlegender Bedeutung sind. Die Art und Weise, wie diese Fragen behandelt werden, läßt unschwer den Erzieher und Theologen erkennen, ohne jedoch das Gefühl der Einseitigkeit aufkommen zu lassen. Der Verfasser hat eine angenehme Art, in flüssiger Form Gründliches zu sagen und daher kann das Buch besonders dann mit Vorteil verwandt werden, wenn Eltern und Erzieher, die sich nur zögernd an das Gebiet der Freikörperkultur heranwagen, eine Hilfe haben sollen, die ihnen den entscheidenden Schritt erleichtert. Das gut ausgestattete und reichlich mit Bildern versehene Buch kann nur warm empfohlen werden.

Die Rakete als Motor

ist wohl das zeitgemäßeste Problem. Dipl.-Ing. Kuhlenkamp berichtet in übersichtlicher und verständlicher Weise über den Stand dieser Erfindung im September von Westermanns Monatsheften. Auch sonst ist dieses erste Heft des neuen Jahrgangs außerordentlich vielseitig in Wort und Bild. Der neue Roman „Die Geisterstadt" von Heinrich Lilienfein führt

Einem Teil dieser Auflage liegt bei der „Kundendienst" Nr. 4 der „Landsgemeindehaus Berlin G. m. b. H.", C 54, Neue Schönhauser Str. 8. – Der für die Mitglieder bestimmten Auflage ist außerdem ein Arbeitsplan der Gymnastikschule des F.-K. B. beigefügt.

den Reigen des Stofflichen würdig an. Alsdann schreiben Richard Braungart über die Malkunst von „Theodor Baierl“ und Alfred Höhn über die von ihm gezeichneten „Köpfe aus dem geistigen Berlin“. Den nahen Orient schildert Hermann Ebers mit eigenen Bildern. Es folgen Abhandlungen über „Neuen Gartenreichtum“ von dem unbestens dazu berufenen Karl Foerster, Bornim b. Potsdam, ferner über „Körperkultur und Sport der Frau“ von Claire Patek-Wien, schließlich aus fachmännischer Feder „Wie die modernen Kultur-Großfilme entstehen“ von Günther Herkt. Eingeschaltet sind einige ansprechende Gedichte und die flotte Bergsteiger-Novelle „Kobold im Fels“ von Roland Betsch. Ca. 100 Abbildungen, teils als Kunstblätter, teils im Text, schmücken das Septemberheft vorbildlich. Der Inhalt des Septemberheftes erhebt unbedingt darauf Anspruch, eine erlesene Auswahl von Artikeln zu vereinen, so daß diese Monatshefte nach wie vor das Beste sind, was auf diesem Gebiete existiert.

Verantwortlich für den allgemeinen Teil, für die Mitteilungen des Reichsbundes für Freikörperkultur und die Bildbeilage Dr. Morenhoven, Berlin, für die Anzeigen A. Wachholz, Berlin-Steglitz. Druck und Verlag: Medizinisch-technische Verlagsanstalt und Druckerei (Dr. Morenhoven), Berlin S. W. 68, Lindenstraße 18/19

Verbindungen:

Zur Sprechstunde

(Lindenstrasse 18-19, vorn II Treppen), Montag, Donnerstag und Freitag von 5—7 Uhr. Haltestellen der Strassenbahn 9, 32, 35, 64, 66, 73, 96, 99, 199; des Autobus 14; nächste U-Bahn Kochstrasse und Hallesches Tor.

Zum Gelände Lichterfelde

(ab Potsdamer Ringbahnhof, 8 Minuten-Verkehr, Fahrzeit 17 Minuten) bis Lichterfelde-Ost mit elektr. Schnellbahn; ab Hallesches Tor Strassenbahn 96; ab Stettiner Bahnhof (durch Friedrich-, Leipziger-, Potsdamer Strasse) Autobus 5, dann Strassenbahn 177. Ab Lichterfelde Ost Strassenbahn 100, ab Zoo Strassenbahn 177.

Zum Gelände Kallinchen

(ab Potsdamer Ringbahnhof) nach Zossen werktags 14,38, 15,38, 16.08, 16,39, 17,39, 18,08, 18,28; Sonntags 5,08, 5,28. 6,18, 6,38 7,18, 8,08, 8,20, 9,46, 10,43, 11,58; (ab Görlitzer Bahnhof) nach Motzenmühle (in Königswusterhausen umsteigen) werktags 12,31, 16,11, 19,41; Sonntags 8,09, 11,37.

Zum Wellenbad im Lunapark

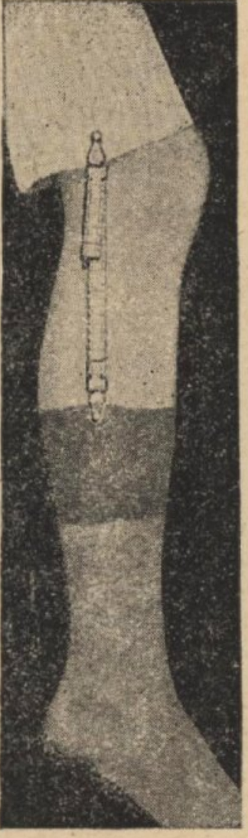
(Eingang Bornimerstrasse) mit Stadtbahn bis Halensee; mit Strassenbahn 76, 76E, 176, 78, 79, 79E, 91; mit Autobus 1, 2, 7 und E.

Ein Gesundheits-Sockenhalter

Nicht nur der Arzt, Hygieniker oder Sportfachmann, sondern jeder, der von den Einrichtungen des Körpers, besonders vom Blutkreislauf, auch nur eine bescheidene Vorstellung hat, weiß, daß die bisher noch üblichen ringförmigen oder schlingenartigen Sockenhalter durchaus unhygienische Gegenstände sind, die zugleich mit den hohen Stehkragen, den Korsettpanzern und ähnlichen „mittelalterlichen" Requisiten hätten verschwinden müssen.

Die allgemeine Grundregel der Bekleidungshygiene, daß Abschnürungen zu vermeiden sind, gilt doch gerade für die Beine. Denn hier sind die Blutgefäße, in denen der Rückstrom des Blutes — senkrecht empor — zum Herzen erfolgt, so dicht unter der Haut gelegen, daß sie schon durch einen leichten Druck eines umspannenden Gummibandes betroffen werden. Wer Sockenhalter der bezeichneten Art trägt, setzt seine Beine jahraus-jahrein einer fortwährenden (chronischen) Stauung aus, die naturwidrig ist und Krankheiten erzeugt (Schwellungen, Krampfadern, Venenentzündung u. a.).

Beifolgende Abbildung veranschaulicht ein neues System, den Elsanor-Sockenhalter (2 D. R. Pat. und Ausl.-Pat.), der längs der Außenseite des Beins zu tragen ist. Eine der Klammern wird seitlich oberhalb des Knies an einer Stoffalte der langen oder der kniefreien Unterhose oder auch des Hemdes befestigt, die andere an der Socke. Das Gummiband ist schmal und besonders elastisch; seine Länge ist mittels einer neuartigen, überaus einfachen Verstellvorrichtung so einzustellen, daß ein nur sanfter Zug entsteht, der zum Halten der Socke genügt. Kein störendes Spannungsgefühl ist zu bemerken, auch nicht bei extremen Körperhaltungen oder -bewegungen.

Der Elsanor-Halter ist von sachverständiger Seite seit mehr als einem Jahre erprobt worden und hat sich in jeder Beziehung bewährt. Die Deutsche Hochschule für Leibesübungen zeigt ihn als vorbildlich in der sportlichen Ausstellung im Stadion.

Bezugsquellen in Berlin: vgl. die Anzeige des Erfinders und Fabrikanten in dieser Ausgabe. Die Verwendung des neuen Halters kann jedem Gesinnungsfreunde nur dringend empfohlen werden.

Briefwechsel

mit Lichtfreundin wünscht Berliner Lichtfreund (Kaufmann).

Ausführl. Zuschriften unter Nr. 62 an die Geschäftsstelle.

Staatlich geprüfter Turn- und Sportlehrer

Mitglied des RFK., im Volkssport vollkommen erfahren, sucht entsprechende Beschäftigung.

Gefl. Angebote unter Nr. 59 an die Geschäftsstelle.

Alleinsteh. gebild. Herr

Anfang 40, in schön gelegener Stadt des Ostens, sucht natürl. veranl. Mädel mit Kochkenntnissen zur Führung seines kleinen Haushalts. Angebote mit Lichtbild und Lebenslauf unter Nr. 67 an die Geschäftsstelle.

Frankfurt-M. u. Umg.

Alle Lichtfreunde dieser Gegend werden zur Gründung einer vollkommen unpolitischen Gruppe um ihre Anschrift gebeten.

Gefl. Zuschriften unter Nr. 60 an die Geschäftsstelle.

Schauspieler(innen)

und begabte Liebhaber für eine Berliner Aufführung der Antigone von Sophokles, bearbeitet von Mitglied des RFK., gesucht. Zusammenkunft demnächst, vorl. schriftliche Mitteilungen erbeten unter Nr. 77 an die Freikörperk.

Zuverl. Mädchen

mit Kochkenntnissen für frauenl. Landhaus in der Lausitz gesucht.

Zuschriften unter Nr. 75 an die Freikörperkultur.

Hausgenossin

kinderl. und frdl., die alle Hausarbeiten übernimmt, von Akademikerehepaar mit einem 3-jähr. Töchterchen in sonnigem Heim in idyllischer Kleinstadt Westpr. ab sofort oder später gesucht.

Ausführliche Bewerbung nur mit Zeugnissen und Bild unter Nr. 74 an die Freikörperkultur.

Wer nennt mir in der Umgebung Berlins Baulichkeiten verschiedener Art, die sich als Hintergründe für Aufnahmen im Lichtkleid eignen? Für jede sachliche Angabe danke ich mit einer Photographie. Näheres durch die Geschäftsstelle dieser Zeitschrift. unter F. H.

Singende / Darstellende

Kunst. Ausbildung bis Bühnenreife. Grosse jugendl. Talente Ermässigung, evtl. Honorarstundung. Schriftl. Freiversand. Freiprüfung. Carl Tallard, Berl.-Wilmersdorf, Kaiserallee 192. Portal II, 5.

Unternehmen,

das der Freikörperkultur verwandte Ziele verfolgt, in guter Entwicklung, rentabel und schuldenfrei, sucht 5—7000 **Mark** auf 2 Jahre gegen volle Sicherheit und angemessene Verzinsung. Off. u. G. S. 1 an dieses Blatt.

Briefwechsel

mit moderner Dame, 22 – 25 Jahre, wünscht Lichtfreund.

Nur handschriftl. Angebote unter Nr. 82 an die Freikörp.

Ausgezeichneter Kenner der Mark Brandenburg sucht

Lichtfreundin

einwandfreier Ruf Voraussetzung,

zwecks gemeinschaftl. Wanderungen

durch die Mark.

Offerten höflichst an Postamt Berlin W 57, Postlagerkarte 150 erbeten.

Welche Dame

von guter Erscheinung und freier Denkungsart wünscht Eheverbindung mit sol. Herrn besseren Standes, 40er ? Etwas Vermögen erforderlich, sonst aussichtslos. Ernsth. Meldungen mit neustem Lichtbild unter Nr. 61 an die Geschäftsstelle

---

Motorradsportler

34 Jahre, gross und schlank, Mitglied RFK. Berlin, sucht ehrliche Lichtfreundin mit viel sportlichem Sinn zu gemeinsamen Fahrten und dergl.

Offerten unter Nr. 66 an die Geschäftsstelle.

Netten jungen Lichtfreund

zum Anschluß für Ausflüge

sucht Lichtfr.-Ehepaar Berlin.

Gefl. Bildzuschriften unter Nr. 71 an die Geschäftsstelle.

Kaufmann

37 Jahre, evang., mit 6-jährigem Töchterchen sucht Dame, welche Lust zum eigenen Geschäft hat und naturliebend ist, zwecks Heirat kennen zu lernen.

Spätere Erbschaft in Aussicht. Offerten unter P. 31090 an die Geschäftsstelle.

Gesinnungsfreundinnen u. Freunde!

Verlangt kostenlos Drucksachen üb. Heim- u. Fahrtenbedarf, sowie Bücherliste v.

Reformversand F. Maist-Liegnitz F.

Lichtfreund, gebildeter Kaufmann, 37 Jahre alt, seit kurzem in Berlin, wünscht

Anschluß

für Luftbad und Ausflüge.

Bildangebote unter Nr. 64 an die Geschäftsstelle.

Absolut natürliches Lichtmädel als

Haustochter

mit engstem Anschluss in Doktorfamilie gesucht. Klare Zuschrift (möglichst Lichtbild) erbeten an

Postlagerkarte 2
Ostseebad Zoppot

Ruhebeamter

(Lichtfreund) wünscht sonniges Heim, evtl. mit Pension, bei gleichgesinnter gewissenhafter Frau.

Gefl. Preisangebote unter Nr. 79 an die Freikörperkultur.

Briefwechsel

mit Lichtfreundin wünscht Neuköllner Lichtfreund, 35er, Handwerker. Ausführliche Zuschriften unter Nr. 81 an die Freikörperk.

Junger Lichtfreund wünscht

einfach und frdl. möbliert. Zimmer

in Berlin SW oder Neukölln bei Gesinnungsfreunden.

Gefl. Preisangebote unter Nr. 69 an die Geschäftsstelle.

Alleinstehender Akademiker in München

Anfangs 40, sucht zur Leitung seines Haushaltes und seiner schönen Wohnung mit Büro Lichtfreundin nicht über 30 Jahre, die sich auch auf Rohkost und vegetarische Kost versteht. Ev. Nebenbetätigung möglich. Bildofferte mit Lebenslauf unter Nr. 72 an die Geschäftsstelle.

Komponist-Pianist

(akad.), z. Zt. bei Laban-Trümpi Schülerin tätig, wünscht Begleitg. (Improvisation) an

Tanz-Gymnastik-Schule

für Einzel-Gruppentanz u. Tanzgymnastik jeder Art, auch Kinderkurse. Gefl. Zuschriften unter Nr. 73 an die Geschäftsstelle.

Ferienheim Spöktal

Post Hützel

(Lüneburger Heide)

Im schönsten Teil der Lüneburger Heide gelegen, unweit des Naturschutz-Parkes. Herrliches, grosses einsam gelegenes Luftbadgelände mit Wald und fliessendem Wasser. Sonnige, geschützte Lage. Kostenloser Gymnastik - Unterricht, Leichtathletik. Neuerbautes Landhaus im niedersächsischen Stil, behaglich eingerichtet. Verstreut liegende, kl ine Wohnhäuschen für Familien u. Einzelpersonen. Beste, reichhalt. Verpflegung. Gute Betten. Zwangloser, familiärer Aufenthalt. Billige Preise. Das ganze Jahr geöffnet. :: Ausführlichen, bebilderten Prospekt gegen 30 Pfennig Rückporto. :

Mitarbeiter

der sehr gut italienisch kann und technische Kenntnisse besitzt, wird von Mitglied zur gelegentlichen, ev. regelmässigen Hilfe bei Übersetzungen gesucht.

Offerten unter Nr. 76 an die Geschäftsstelle.

Kleine Anzeigen

werden nur aufgenommen, wenn sie den Grundsätzen der Freikörperkultur nicht zuwiderlaufen.

Wie ein Buch –
so geistreich
und unterhaltend

Wie eine Kunstsammlung –
so erlesen
und interessant

Wie ein Festgeschenk –
so reizend
und gern gesehen

sind

Westermanns Monatshefte



Der 73. Jahrgang beginnt mit dem September-Heft

Preis nur Reichsmark 2,-

Probenummern kostenlos durch jede Buchhandlung oder direkt vom Verlage

Westermanns Monatshefte
Braunschweig

Bezugsquellen.

Allgemeiner Bedarf (Naturreine Nahrungsmittel, alkoholfreie Getränke, Haut- und Körperpflegemittel.)

„Gesundheitsquelle" M. & A. Adorno, S.O. 16, Köpenickerstr. 96. (Neue Philharmonie) Anruf: Jannowitz F 7 0639.

„Gesundheits-Zentrale" Berlin W. 9, Linkstr. 40.

Reformhaus „Bios" Arth. Sasse, Berlin-Tempelhof, Kais. Wilh. Str. 76. Tel.: Südring 4527.

Reformhaus Freya, Frankfurt a. M., Schäfergasse 23-25.

Reformhaus „Gesundheitsdienst", Berlin W. 50, Augsburgerstr. 37. Bism. 304.

Reformhaus „Gesundheitsdienst", Bln.-Friedenau, Saarstr. 12. Rheingau 3831.

Reformhaus „Norden" R. Zorn, Berlin N. 113, Dänenstr. 6.

Reformhaus „Süd-Ost", E. Unger, SO. 33, Falckensteinstrasse 6. Anruf: Moritzplatz 5283.

Reformhaus des Westens, Bln.-Steglitz, Kielerstr. 3. Anruf: Steglitz 3525.

Reformhaus am Schles.-Bhf., Berlin O. 17, Madaistr. 11.

Steglitzer Reformhaus, Berlin-Steglitz, Kuhligkshof 5, am Bahnhof. Ruf: Steglitz 3037.

Reformhaus „Volksgesundheit" Neukölln, Münchenerstr. 44 (Nähe Rathaus).

Buchhandlungen.

Med.-technische Verlagsanstalt und Druckerei, Dr. Morenhoven, Berlin SW 68, Lindenstr. 18-19

Josef Rötzer, München, Sophienstr. 5 b. GG, Schriften über Freikörperkultur. — Auch portofreier Versand.

Freiprotestantischer Verlag (Auch Verleihstelle), Alzey, Rheinhessen.

Hautöl.

Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48, Wilhelmstraße 119. Originalflasche (100 g) RM 1.80 u. 2.50 (s. Inserat)

Lichtbildnerei-Bedarf.

Apparate und sämtl. Zugehör, Lichtbildner-Arbeiten, Werkstatt und Verlag. Wandervogel-Lichtbildamt, Jul. Gross, Berlin NO, 18, Friedenstr. 63. Fernruf: Königstadt 491.

Photohandlung und Atelier „Wigo", Bln.-Wilmersdorf, Berlinerstr. 157 (Kaiserallee). Im In- und Ausland prämiiert! Künstlerische Aufnahmen, Vergrösserungen und Malereien. Fachmännische Anfertigung aller Amateurarbeiten. Tel. Uhland 623.

Das Wunder liegt in der Natürlichkeit.

Kosmiamo Salböle als Hautnahrung und Sonnenschutz
sind aus reinsten Rohstoffen besonderer Herkunft auf natürl. Grundlage hergestellt.

Desinfektion (herb) Waldduft 50 g 1.10 RM, 100 g (Originalflasche) 1 80 RM
Blüten (süß) Kölnisch 50 g 1.50 RM, 100 g (Originalflasche) 2.50 RM

Mitglieder des RFK erhalten 20 % Vergütung

Kosmiamo Labor B. Sannerud, G. m. b. H., Berlin SW 48
Wilhelmstr. 119 – Verkauf auch an allen Badestellen des RFK



Lichtfreund! Lichtfreund!

Beachte die Zeitschrift

Gartenleben und Heimkultur

Lasse Dir eine Probenummer (Sonderpreis mit Bezug auf Nr. 1, 50 Pfennig in Marken) kommen, und frage nach dem aussichtsreichen Nebenverdienst, den Dir der neuartige Organisations- und Pressedienst des

Verlags „der grüne Ring“ anbietet.

„Gartenleben und Heimkultur“ ist die billigste und bestausgestattete Volkszeitschrift für wohnlichen Garten und behagliches Heim, für Schönheit und Geschmack im Alltag. Jedem Leser steht die kostenlose Auskunftstelle für Beratung in allen Gartenfragen zur Verfügung!
Helft mit, gesunde Pflanzbauverhältnisse zu schaffen!

Verlag „Der Grüne Ring“
Karlstadt am Main (Bayern).

Kennen Sie die Metallsalz-Therapie
nach Dr. med. Ziegelroth, Potsdam
und die Organ- (Orgasal) Präparate?
Wir zeigen Ihnen den Weg zur Gesundheit!

Viele sind uns für die Heilung dankbar; schreiben auch Sie noch heute an uns! Wir senden vollkommen kostenlos und unverbindlich 100-seitige Broschüre und Probenummer unserer Zeitschrift gegen Einsendung von 8 Pfg. Porto.

Sie riskieren nichts und können nur gewinnen!

Asal G.m.b.H., Berlin NO 18



Zahnpflegekästen

(patentamtlich geschützt)

für Reise und Wanderung unentbehrlich und allen Lichtfreunden u. -Bünden bestens empfohlen.

Muster Mk. 2.– franco.

W. H. G. van der Ven & Co.,
Venodont-Werk,
Rees a. Rhein

und durch die *Geschäftsstelle des R.F.K. Berlin S. W. 68, Lindenstrasse 18-19*





„Klein" TORPEDO
MIT EINFACHER UMSCHALTUNG



WEILWERKE A-G
FRANKFURT A. M. RÖDELHEIM

153

DER NEUE Morgen
Allgemeine Reform-Zeitung

Halbmonatlich. ◇ Allen Erneuerungs-Bewegungen überparteilich. ◇ Kritisch. ◇ Unterhaltend. ◇ Stoßkräftig.

Verlag: Der neue Morgen, Berlin SW 48, Wilhelmstraße 120.

¼ Jahr –.85 M. ½ Jahr 1.70 M. Einzelnummer –.15 M. Probenummer kostenlos

---

In einem Jahre 14000 Exemplare

Dr. med. Nik. Müller

Anatomisches Bilderbuch der Frau

Zeitgemäße Frauenpflege mit 10 anatomischen Tafeln. 3. Auflage

Preis broschiert Mk. 2.50, Leinen gebunden Mk. 4.–

Zu beziehen durch: A. Braun, Verlag, Bergen-Zittwitz 15 (Rügen).


FKK
Museum